

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**(ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТРЕЛКОВ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

© тренер-преподаватель отделения пулевой стрельбы
Думченко Екатерина Геннадиевна

- **рост числа детей и подростков с нарушениями осанки**
- **негативное влияние асимметричной нагрузки на формирование костно-мышечной системы**
- **необходимость снятия асимметричного статического напряжения**



между осознанием важности целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки у стрелков из пневматического оружия и недостаточным вниманием к данной проблеме в реальном тренировочном процессе



**Объект – учебно-тренировочный процесс
по пулевой стрельбе в группах начальной
подготовки**

**Предмет – условия профилактики
нарушений осанки у стрелков**



ранняя целенаправленная и систематическая профилактика нарушений осанки у юных стрелков способна компенсировать негативное воздействие статической асимметричной нагрузки на костно-мышечный аппарат



обеспечить условия для сохранения и укрепления костно-мышечной системы стрелков путем систематической и целенаправленной профилактики нарушений осанки



**□ изучение научной
(медицинской, педагогической, спортивной)
литературы по проблемам формирования и укрепления
косо-мышечной системы подростка,
профилактике нарушений осанки**

□ осуществление диагностических мероприятий

**□ систематизация комплекса упражнений, направленных
на профилактику нарушений осанки и снятие ассиметричной
статической нагрузки**

**□ разработка и реализация технологии
профилактики осанки у стрелков из пневматического оружия**

- отсутствие негативных изменений в состоянии костно-мышечной системы воспитанников групп начальной подготовки**
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности**
- рост числа воспитанников, осознающих важность специальной работы по укреплению осанки**

- мониторинг результатов измерения плечевого индекса
- мониторинг результатов физической подготовленности
 - анкетирование воспитанников

Прямые участники проекта:

- воспитанники группы начальной подготовки 2 года обучения (подростки 12-14 лет)
- тренер-преподаватель



Косвенные участники проекта:

- педагогический коллектив ДЮСШ
- родители учащихся

- недостаточное осознание воспитанниками важности профилактики нарушений осанки для функционирования организма**
- игнорирование воспитанниками домашних самостоятельных упражнений по профилактике нарушений осанки**
- недостаточное внимание к проблеме со стороны родителей**

- **интегрирование упражнений по профилактике нарушений осанки в деятельность по общефизической подготовке спортсмена стрелка на этапе начальной подготовки**
- **обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на снятие ассиметричной статической нагрузки**
- **обучение воспитанников способам профилактики нарушений осанки**
- **домашние упражнения, направленные на укрепление костно-мышечного аппарата**
- **регулярный контроль за состоянием осанки воспитанников**
 - **занятия смежными видами спорта (бег, лыжи, плавание)**

- общеразвивающие и специальные упражнения
 - игра
 - самостоятельная работа
 - самоконтроль
 - педагогический контроль
 - беседа
 - анкетирование

**Внедрение результатов проекта в широкую
тренерскую практику**

Выступление на педагогическом совете

**Представление работы по профилактике
нарушений осанки на конференции ТИФКиС
ТГУ им. Г.Р. Державина**

**Размещение проекта в сети творческих
учителей Internet**

1. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. – М., 1999
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – Киев: Олимпийская литература, 2003
3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник. – М., 2003
4. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева. – М.: Айрис-пресс, 2006